

ほけんだより 10

令和5年10月26日

長崎県立平戸高等学校

担当 2-1 白石

1-1 竹山

大きなけがもなく、体育祭を終えることができました。また、今週末には慈眼祭が開催されます。しかしながら、先週から発熱やインフルエンザ等で欠席する生徒が増えています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、体調を整えて慈眼祭を楽しむことかできるように頑張ってください。

目の構造と役割

虹彩

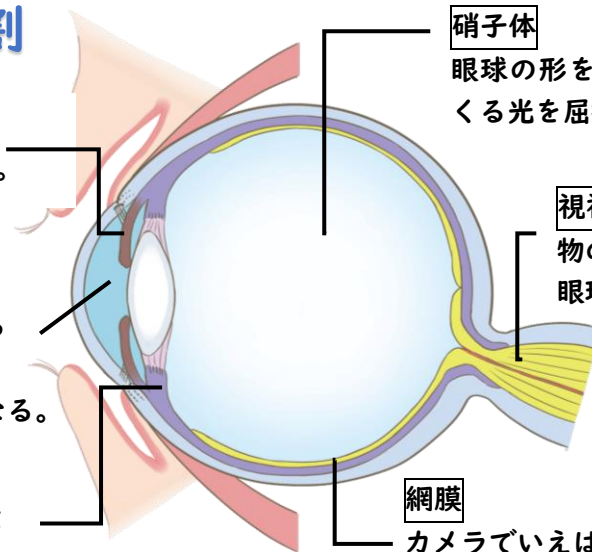
目の中に入る光を調節する。

水晶体

厚みを変えてピントを合わせる
近くのものを見る時は厚く、
遠くのものを見る時は薄くなる。

毛様体

毛様体の筋肉が伸縮することで水晶体の厚さを変えて
遠近調節する。



硝子体

眼球の形を保つと同時に入ってくる光を屈折させる。

視神経

物の形や光の明るさ・色など
眼球で受けた情報を脳に伝える。

網膜

カメラでいえばフィルムの部分。光を感じる
杆体細胞、色を感じる錐体細胞がある。

ドライアイを知ろう

ドライアイとは、涙の量が少なくなったり、涙の成分のバランスが崩れたりすることで目が乾燥することです。場合によって角膜（目に光を通す部分）に傷がついてしまうこともあります。



〈ドライアイセルフチェック〉

- ・目薬をさしてもすぐに乾きを感じる。
- ・夕方になるとコンタクトがはりついている。
- ・目が乾いて作業に長時間集中できない。
- ・冷暖房が強いところに長くいると目がしょぼしょぼしてくる。
- ・スマホをしばらく見ていると目を開けているのがつらくなる。

〈ドライアイの原因〉

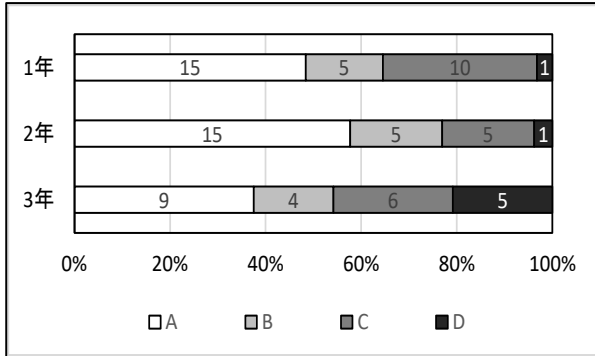
- ・エアコンなどによる空気の乾燥
- ・パソコンやスマートフォンなどの使用
- ・コンタクトレンズの装用

〈ドライアイの予防法〉

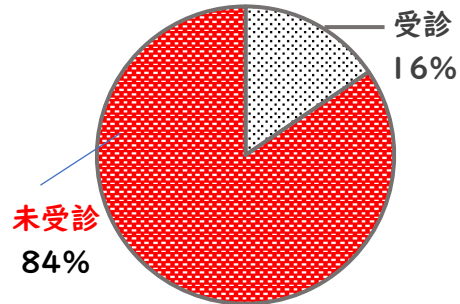
目が疲れていると感じたときは、目をあたためることや乾燥しやすいと感じた時には、まばたきすることを意識してまばたきの回数を増やすようにしましょう。また、長時間のパソコンやスマートフォンの使用を避け、休憩をとることで目の乾燥を防ぐことができます。

目が見えにくいと感じていませんか？

学年別視力検査結果



受診率



4月に実施した視力検査では、C (0.3~0.6)、D (0.3以下) という生徒が多数いました。なかには、眼鏡やコンタクトを使用している生徒でもCやDという生徒がおり、度数が合っていないことが考えられます。

視力検診の結果がB・C・Dの人には、1学期に「視力検診結果のお知らせ」を配布しています。9月までに治療が済んでいる人7名(16%)、未受診は38名(84%)となっており、治療できている人が少ないです。お知らせをもらった生徒は早めに眼科を受診しましょう。

10月27日~23日は

薬と健康の週間

薬には「主作用(効果)」と「副作用」があり、使用方法を間違えると体に害をもたらします。薬局などで手軽に手に入る薬も多くありますが、自分の体に大きな影響を与えるものであることを自覚して、適切に使用するようにしましょう。



人にあげない
もらわない



飲む量を
守る



水かぬるま湯で
飲む

性教育講話を実施しました！

9月28日(木)に県北保健所より講師の先生をお招きして、性教育講話を実施しました。生徒は、思春期のこころと体の変化や性の多様性、性行為に対する責任についてなどについて学ぶことができました。生徒がいのちの大切さについて考える良い機会となりました。

